

À Brás de Legumes

Vegetariano —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/a-bras-de-legumes



Ingredientes

1 alho francês
1 courgette
400 g de batata palha
1 cebola
100 g de folha de espinafres
1/2 pimento vermelho
8 ovos
3cl de azeite
Sal q.b
Pimenta q.b
Alecrim
Alho

Confeção

1. Corte o alho francês, apenas a parte branca, em rodela, as cebolas em meias luas e pique o alho. Coloque o alho a refogar até ganhar cor e depois junte a cebola e o alho francês. Tempere com sal e pimenta.
2. Rale a courgette e corte o pimento em cubos e adicione ao refogado, juntamente com os espinafres. Envolve bem os legumes e junte o alecrim e os orégãos. Deixe em lume brando mais 5 minutos.
3. Adicione a batata palha e os ovos, misture tudo muito bem, deixe apurar 1 minuto e sirva.